

Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

Seria poradników z przymrużeniem oka ;)

Jest sobota, a ja już boję się poniedziałku

Jak odzyskać weekend od własnej pracy



Mamy problem. Ale spokojnie. Da się go rozwiązać i jeszcze będzie z czego się pośmiać.

SPIS TREŚCI

INTRO	1
Rozdział 1 - Poniedziałek zaczyna się w sobotę	9
Rozdział 2 - Twój mózg nie dostał informacji, że biuro jest zamknięte	19
Rozdział 3 - Odpoczywam, ale tak trochę na służbowo	31
Rozdział 4 - Odpoczynek nie jest nagrodą za wyrobienie normy.....	43
Rozdział 5 - Nie jesteś pogotowiem dla całej firmy.....	56
Rozdział 6 - Niedziela o osiemnastej nie jest poniedziałkiem rano.....	68
Rozdział 7 - To nie jest pilne. To tylko głośnie	80
Rozdział 8 - Jeśli wszystko zależy od ciebie, mamy większy problem.....	91
Rozdział 9 - Zamknij tydzień, zanim tydzień zamknie ciebie	104
Rozdział 10 - Zbuduj weekend, do którego praca nie pasuje	117
Rozdział 11 - Nie zaczynaj poniedziałku od gaszenia cudzych pożarów.....	131
Rozdział 12 - Ustal godziny, po których firma przestaje istnieć	143
Rozdział 13 - Przestań negocjować z własnym telefonem.....	155
Rozdział 14 - Naucz się wracać do tego, co dzieje się teraz	167
Rozdział 15 - A jeśli naprawdę nie możesz się odłączyć? ..	179

Rozdział 16 - Co zrobić, kiedy wszyscy wokół pracują więcej niż ty	189
Rozdział 17 - Kiedy po trzech tygodniach znowu odpisujesz w sobotę	201
Rozdział 18 - Zbuduj system, który pilnuje weekendu za ciebie	213
Rozdział 19 - Jak rozpoznać, że poniedziałek znowu zaczął przychodzić za wcześnie	225
Rozdział 20 - Poniedziałek będzie. Weekend też może być	237

INTRO

Jest sobota, godzina 10:17. Teoretycznie właśnie zaczął się weekend. Kawa smakuje trochę lepiej, budzik został symbolicznie zignorowany, a największym planem na najbliższą godzinę jest ustalenie, czy najpierw zjeść śniadanie, czy jeszcze przez chwilę udawać, że człowiek może żyć samą kofeiną. Wszystko wygląda dobrze. I wtedy, zupełnie bez zaproszenia, w twojej głowie pojawia się poniedziałek.

Nie fizycznie, oczywiście. Poniedziałek nie wszedł do mieszkania w garniturze i nie postawił laptopa na stole. Byłoby przynajmniej wiadomo, kogo wyrzucić.

Pojawia się jako mała myśl: „W poniedziałek muszę wystać ten raport”. Chwilę później przypominasz sobie spotkanie o dziewiątej. Potem maila, na którego nie odpowiedziałeś w piątek. Potem projekt, który miał być „prawie gotowy”, przy czym słowo „prawie” pełni tutaj funkcję podobną do „niewielkie opóźnienie” na lotnisku. Technicznie coś oznacza. W praktyce może oznaczać wszystko.

Dziesięć minut później nadal siedzisz z kawą, ale weekend właśnie stracił niewinność. Sobota przestała być sobotą. Stała się poniedziałkiem w ubraniu cywilnym.

To zaskakująco częsty mechanizm. Człowiek wychodzi z pracy, ale praca nie zawsze wychodzi z człowieka. Laptop może zostać zamknięty, Teams może przestać pikać, firmowy telefon może leżeć ekranem do dołu, a mózg mimo wszystko otwiera własną nieautoryzowaną zmianę weekendową. Bez umowy. Bez dodatku za nadgodziny. Bez owocowych czwartków.

Problem nie polega więc wyłącznie na tym, że dużo pracujesz. Czasem rzeczywiście pracujesz za dużo i wtedy warto uczciwie przyjrzeć się obciążeniu, obowiązkom oraz temu, czego firma oczekuje od jednego człowieka, który z nieznanych powodów nadal ma tylko dwie ręce. Ale bardzo często weekend zabiera coś jeszcze: przewidywanie pracy, przeżywanie pracy, analizowanie pracy i prowadzenie w głowie prób generalnych przed wydarzeniami, które jeszcze się nie odbyły.

Nie jesteś na spotkaniu.

Ale już trzy razy pokłóciłeś się na nim z Markiem.

Marek tymczasem grilluje.

Twój mózg uważa, że przygotowuje cię na poniedziałek. Próbuje przewidywać zagrożenia, przypominać o zadaniach i chronić cię przed tym nieprzyjemnym momentem, kiedy w poniedziałek rano odkrywasz, że coś przeoczyłeś. Intencje ma więc całkiem przyzwoite. Metodę natomiast wybrał mniej więcej taką, jak ochroniarz, który dla bezpieczeństwa zamyka cię na cały weekend w centrum handlowym.

Bo jeśli zaczynasz martwić się poniedziałkiem już w sobotę, nie dostajesz więcej kontroli. Dostajesz po prostu dłuższy poniedziałek.

Normalny poniedziałek trwa jeden dzień. Twój zaczyna się czasem w sobotę rano, przechodzi przez niedzielę, osiąga pełną moc około 18:40, kiedy nagle przypominasz sobie o wszystkim naraz, a oficjalnie kończy się dopiero wtedy, gdy w poniedziałek wieczorem stwierdzasz, że „jakoś przeżyłeś”.

To kiepska promocja.

Kup jeden poniedziałek, otrzymaj dwa dni gratis.

Najbardziej podstępne jest to, że nie zawsze wygląda to jak stres. Czasem wygląda bardzo odpowiedzialnie. „Tylko sprawdzę kalendarz.” „Tylko odpiszę na jednego maila, żeby mieć spokój.” „Tylko przygotuję się do spotkania.” Pół godziny później jesteś w firmowym systemie, odpowiadasz na wiadomość zaczynającą się od „korzystając z chwili” i właśnie dobrowolnie otworzyłeś biuro w swojej kuchni.

Szczególnie zdradliwe jest zdanie: „Zrobię to teraz, żeby później o tym nie myśleć”.

Czasami działa.

A czasami po wykonaniu jednej rzeczy przypomina ci się druga.

Potem trzecia.

I nagle „żeby później o tym nie myśleć” oznacza „pracuję w sobotę, ponieważ chciałem odpocząć w sobotę”.

Logistyka na poziomie mistrzowskim.

Nie chodzi przy tym o stworzenie weekendu, podczas którego praca zostaje wymazana z pamięci jak kompromitujący wpis na Facebooku z 2009 roku. Jeśli masz odpowiedzialne stanowisko, prowadzisz firmę, pracujesz zmianowo, kończysz ważny projekt albo rzeczywiście musisz czasem zareagować poza standardowymi godzinami, granica między pracą a czasem wolnym nie zawsze będzie idealna. Książka nie będzie więc próbowała przekonać cię, że rozwiązaniem wszystkich problemów jest wyrzucenie telefonu do jeziora i zamieszkanie w Bieszczadach.

Po pierwsze, jezioro niczemu nie zawiniło.

Po drugie, w Bieszczadach też jest zasięg.

Chodzi o coś bardziej realistycznego: żeby praca zajmowała tyle miejsca w weekendzie, ile rzeczywiście musi

zajmować, a nie tyle, ile potrafi sobie bez pytania zagarnąć. To ogromna różnica. Jedna pilna wiadomość zajmuje pięć minut. Myślenie przez dwie godziny, czy pojawi się pilna wiadomość, zajmuje dwie godziny. Spotkanie w poniedziałek trwa godzinę. Prowadzenie go w głowie w niedzielę wieczorem nie skraca wersji poniedziałkowej nawet o sekundę.

Twój weekend nie potrzebuje większej ilości czasu.

Potrzebuje mniej pracy, której jeszcze nie ma.

W kolejnych rozdziałach przyjrzymy się temu, dlaczego mózg tak łatwo zabiera pracę do domu, nawet jeśli służbowy laptop został w biurze. Rozłożymy na części niedzielny niepokój, kompulsywne sprawdzanie maila, poczucie winy podczas odpoczynku, potrzebę bycia ciągle dostępnym i przekonanie, że dobry pracownik powinien mieć firmę zainstalowaną bezpośrednio w układzie nerwowym.

Potem przejdziemy do ważniejszej części: co z tym zrobić.

Nie będziemy budować siedemnastopunktowego rytuału kończenia tygodnia z kadzidłem, dziennikiem wdzięczności i playlistą „Deep Focus Weekend Recovery”. Potrzebujesz systemu, który działa także wtedy, gdy w piątek o 17:03 masz energię wyłącznie na zamknięcie laptopa i odnalezienie kanapy.

Będziemy więc ustalać, jak naprawdę zamknąć tydzień pracy, żeby mózg nie próbował go domykać przez następne dwa dni. Jak oddzielić rzeczy pilne od tych, które tylko wyglądają groźnie, ponieważ mają czerwony wykrzyknik. Jak przestać zaglądać do służbowej poczty „na sekundę”. Jak stworzyć prosty sposób zapisywania poniedziałkowych spraw, żeby nie trzeba było przechowywać ich przez cały weekend w pamięci operacyjnej.

Będzie też wersja dla ludzi, którzy powiedzą: „Świetnie, ale mój szef pisze w sobotę”.

Bo oczywiście, że pisze.

Ktoś zawsze pisze w sobotę.

Zajmiemy się więc także tym, jak ustawiać granice bez teatralnego ogłaszania, że od dziś jesteś „niedostępny dla systemu”. Jak reagować, gdy kultura firmy premiuje ciągłą dostępność. Jak odróżnić rzeczywistą odpowiedzialność od nawyku natychmiastowego reagowania. I co zrobić, kiedy problem nie siedzi wyłącznie w twojej głowie, ale rzeczywiście wynika z przeciążenia, toksycznych oczekiwań albo pracy, która zaczęła konsumować resztę życia szybciej niż aplikacja streamingowa konsumuje niedzielne popołudnie.

Najważniejsze będzie jednak odzyskanie jednej prostej rzeczy: poczucia, że wolne naprawdę jest wolne.

Nie idealnie.

Nie zawsze.

Ale wystarczająco często, żeby sobota znów była sobotą, a niedzielny wieczór nie przypominał oczekiwań na wykonanie wyroku.

Weekend nie powinien być wyłącznie przerwą techniczną między dwoma tygodniami pracy. To nie jest pit stop, podczas którego masz się szybko przespać, zrobić pranie, naładować telefon i przygotować psychicznie do ponownego wejścia na ring.

Masz prawo podczas wolnego być człowiekiem, który akurat nie pracuje.

Nawet jeśli coś zostało niedokończone.

Nawet jeśli ktoś wysłał maila.

Nawet jeśli poniedziałek, bezczelny jak zawsze,
rzeczywiście nadejdzie.

Bo nadejdzie.

Ale naprawdę nie musisz zapraszać go dwa dni wcześniej.

Rozdział 1 - Poniedziałek zaczyna się w sobotę

Sobota, 11:26. Siedzisz przy stole, jesz późne śniadanie i przez kilka minut zachowujesz się jak człowiek posiadający czas wolny. Nie otwierasz laptopa. Nie sprawdzasz firmowej poczty. Nie analizujesz prezentacji. Wszystko wskazuje na to, że cywilizacja jednak przetrwa bez twojego udziału.

I wtedy przypominasz sobie jedno zdanie z piątku.

„Wróćmy do tego w poniedziałek.”

Niewinne. Pięć słów. Człowiek, który je wypowiedział, prawdopodobnie dawno o nich zapomniał. Może właśnie kosi trawnik. Może robi zakupy. Może stoi przed półką z serami i przeżywa jedyny kryzys decyzyjny, jaki zaplanował na weekend.

Ty natomiast już wracasz do tego w sobotę.

Najpierw przez chwilę zastanawiasz się, czego dokładnie będzie dotyczyć rozmowa. Potem przypominasz sobie dane, których nie masz. Następnie zaczynasz układać odpowiedź na pytanie, którego nikt jeszcze nie zadał. Po pięciu minutach prowadzisz w głowie całe spotkanie, łącznie z kontrargumentami innych osób i własną błyskotliwą odpowiedzią, której w prawdziwym życiu oczywiście przypomnisz sobie dopiero dwie godziny po spotkaniu.

Poniedziałek właśnie otworzył filię w twojej sobocie.

To pierwszy problem, który trzeba zrozumieć: weekend nie zawsze zabiera nam rzeczywista praca. Bardzo często zabiera nam jej mentalna wersja demonstracyjna.

Nie robisz raportu.

Myślisz o raporcie.

Nie uczestniczysz w spotkaniu.

Przygotowujesz się emocjonalnie do pięciu możliwych wersji spotkania.

Nie rozwiązujesz problemu.

Przechowujesz go w głowie na specjalnej półce opisanej: „Nie zapomnij się tym martwić”.

Mózg uwielbia takie półki.

Problem nie zaczyna się w niedzielę wieczorem

Dużo mówi się o tak zwanym niedzielnym lęku przed poniedziałkiem. Nazwa jest wygodna, ale bywa myląca, bo u wielu osób nie zaczyna się on w niedzielę. Zaczyna się znacznie wcześniej.

Czasem w sobotę po południu.

Czasem w sobotę rano.

A czasem już w piątek o 16:42, kiedy teoretycznie kończysz tydzień, ale patrzysz na listę zadań i dochodzisz do wniosku, że przyszły tydzień najwyraźniej postanowił zacząć się jeszcze przed obecnym weekendem.

Im bardziej wymagająca, chaotyczna albo odpowiedzialna jest praca, tym łatwiej czas wolny zmienia się w poczekalnię przed kolejną zmianą. Nie odpoczywasz wtedy naprawdę. Raczej przebywasz poza pracą, pozostając psychicznie w gotowości.

To różnica podobna do różnicy między wakacjami a siedzeniem na lotnisku przez dwa dni.

Niby nie jesteś w biurze.

Ale trudno nazwać to relaksem.